



گیاهان اداپتوژن (Adaptogen) - قسمت دوم

دسته‌جات متفاوتی از مواد مؤثره هستند. ساپونین، کومارین، فلاونوئید، آلکالوئید، اسانس فرار، انواع آمینواسیدها و پلی‌ساکاریدها از گیاهان مختلف سازگارگر استخراج و شناسایی شده است (Liao *et al.*, 2018). شاید وجود ترکیبات متنوع دارویی در این گیاهان باعث داشتن چنین خواصی شده است. برای مثال جین‌سینگ به‌عنوان یکی از گیاهان مهم سازگارگر، هم‌زمان دارای ساپونین، کومارین، فلاونوئید، آمینواسید و پلی‌ساکاریدهای مختلف است.

منابع

سفیدکن، ف.، ۱۳۹۸. گیاهان اداپتوژن (*Adaptogen*)، قسمت اول. طبیعت ایران، ۴(۶): ۱۰۲.

Liao, L.Y., He, Y. F., Li, L., Meng, H., Dong, Y. M., Yi, F. and Xiao, P. G., 2018. A preliminary review of studies on adaptogens: comparison of their bioactivity in TCM with that of ginseng-like herbs used worldwide. *Chinese Medicine*, available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6240259/>



ریشه شیرین بیان



ریحان (*Ocimum tenuiflorum*)

در قسمت قبل توضیح داده شد که گیاهان سازگارگر یا اداپتوژن گیاهانی هستند که ضمن داشتن خواص تغذیه‌ای به بدن کمک می‌کنند در شرایط عاطفی و فیزیکی مختلف بتوانند خود را تنظیم و سازگار کند و در شرایط پراسترس آرامش خود را به دست آورد، این گیاهان در زمان خستگی، انرژی را به بدن برمی‌گرداند (سفیدکن، ۱۳۹۸).

این گیاهان کدامند و چه نوع مواد مؤثره‌ای دارند؟

تقریباً تمام اطلاعات موجود در مورد گیاهان اداپتوژن و ترکیبات موجود در آنها متعلق به منابع خارجی است و به نظر می‌رسد در ایران مطالعه‌ای روی این نوع گیاهان نشده است. با این وجود در میان گیاهانی که در خارج از ایران به‌عنوان گیاهان اداپتوژن مورد مطالعه قرار گرفته‌اند اسامی مشترکی با گیاهان بومی یا کاشته شده در ایران وجود دارد، بنابراین ضروری است باب مطالعه در مورد گیاهان انحصاری ایران و ظرفیت سازگارگر بودن آنها در کشور باز شود. یکی از معروف‌ترین گیاهان سازگارگر در دنیا جین‌سینگ است. ریشه هر دو گونه جین‌سینگ آسیایی (*Panax ginseng*) و جین‌سینگ امریکایی (*Panax quinquefolius*) دارای خواص ذکر شده برای گیاهان سازگارگر هستند. ریشه شیرین بیان (*Glycyrrhiza glabra*)، برگ و ساقه ریحان (*Ocimum tenuiflorum*)، ریشه پنیرباد (*Withania somnifera*)، ریشه برخی گونه‌های گون (*Astragalus*)، میوه و گل‌های آقطی (*Sambucus nigra*)، تمام قسمت‌های گیاه *Baccopa monnieri*، ریشه برخی گونه‌های *Polygonum*، میوه برخی گونه‌های *Lycium*، ریشه برخی گونه‌های *Lepidium* و بسیاری گونه‌های گیاهی دیگر در دنیا به‌عنوان اداپتوژن معرفی شده‌اند. همچنین فرمولاسیون‌هایی از ترکیب برخی گیاهان با یکدیگر یا ترکیب گیاه با برخی عناصر معدنی یا افزودنی‌های دیگر به‌عنوان داروهای گیاهی اداپتوژن تهیه شده است. به نظر می‌رسد باید بررسی، مطالعه و معرفی گیاهان اداپتوژن از گیاهان بومی و انحصاری ایران، استخراج و شناسایی مواد مؤثره و تهیه فرمولاسیون‌هایی از این گیاهان و مواد مؤثره آنها در دستور کار محققین کشور قرار گیرد. در دنیای امروز که با وجود استرس و فشارهای روحی و روانی، افزایش میزان قند و چربی خون، مشکلات ناشی از عدم عملکرد صحیح اندام‌ها و کاهش سطح ایمنی بدن مشکل بسیاری از انسان‌هاست و استفاده از ترکیبات طبیعی و داروهای گیاهی مورد استقبال مردم قرار می‌گیرد، باید این موضوع مورد توجه جدی محققین کشور قرار گیرد. بررسی منابع نشان می‌دهد که گیاهان سازگارگر دارای